

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

**NEWS**

ANNO III, NUMERO 234

Consulenza scientifica  
**HF**  
HEALTHY FOUNDATION

Con il patrocinio di  
Presidenza del Consiglio dei Ministri

Italia  
**Coni**

VENERDÌ 19 DICEMBRE 2014

CERCACI SU



STILI DI VITA PREVENGONO LE NEOPLASIE. ECCO I CONSIGLI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI UROLOGIA ONCOLOGICA

## Tanti grassi nella dieta e poco movimento fisico? Uomini attenti alla prostata!

Svolgere regolarmente attività fisica aiuta a prevenire il cancro. Secondo gli ultimi dati ben il 37% dei maschi italiani conduce una vita sedentaria ed è quindi esposto ai rischi di gravi malattie. Tra le varie forme di tumore la più diffusa tra gli uomini del

nostro Paese è quella della prostata. "Questa neoplasia risente molto dell'inattività fisica - afferma il **prof. Giario Conti, Direttore Unità operativa di urologia Ospedale S. Anna di Como e Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUro)** -.



Gli altri fattori di rischio sono un'alimentazione scorretta e troppo ricca di grassi e il fumo di sigaretta. Per questo a tutte le età è indispensabile adottare stili di vita corretti, capaci di proteggere la ghiandola maschile. Basta camminare tutti i giorni per almeno venti minuti a passo sostenuto, andare a scuola o lavoro in bicicletta lasciando l'automobile in garage oppure salire le scale a piedi invece di usare l'ascensore". Il tumore della prostata colpisce ogni anno circa 36.000. "E' un cancro "silenzioso" che all'i-

nizio non presenta sintomi specifici - prosegue Conti -. Quando però la malattia si diffonde inizia a manifestarsi attraverso difficoltà a urinare e forte urgenza dello stimolo, bruciore e presenza di tracce di sangue nelle urine o nello sperma. Quindi tutti gli uomini che soffrono di questi disturbi, o che hanno

già avuto casi di cancro in famiglia, dovrebbero sottoporsi almeno una volta l'anno ad una visita dall'urologo: il medico specialista dei disturbi della prostata. La SIUro è una società scientifica che si occupa a 360° di questo cancro maschile - conclude Conti -. Per ottenere i risultati migliori il tumore deve essere gestito "in squadra" da urologi, andrologi, oncologi e radioterapisti e anche psicologi. Per questo la SIUro ha attivato collaborazioni con le altre Società scientifiche che si occupano del benessere maschile".



**SANA ALIMENTAZIONE**

### Bambini in forma? Cominciamo dalla tavola

In tempo di crisi, le scelte alimentari si rivolgono sempre più a cibi di scarsa qualità, poco costosi, ma a elevata densità energetica, anche quando si tratta di bambini. Alimenti ricchi di grassi e zuccheri prendono così il posto di quelli più salutari. Il diffondersi di queste cattive abitudini contribuisce all'aumento dei casi di sovrappeso e di obesità infantile, di cui l'Italia detiene un triste primato. "E' invece fondamentale fare attenzione alla qualità degli alimenti, tenendo sotto controllo anche le quantità e le modalità di cottura - commenta il prof. Francesco Chiarelli, Presidente della Società Italiana di Ricerca Pediatrica (SIRP) - Il modello da seguire è quello mediterraneo, che prevede una serie di cibi principe: frutta e verdura di stagione; cereali, soprattutto integrali; pesce azzurro, che sostituisce spesso la carne, consumata in dosi limitate. Il condimento primario è l'olio d'oliva extravergine".



### SMETTERE DI FUMARE

#### Natale senza "bionde"? Si può fare!

La sigaretta è una delle principali nemiche della nostra salute. Eppure, i fumatori in Italia sono 11 milioni. "Le vacanze di natale rappresentano un ottimo momento per smettere di fumare - afferma la prof.ssa Silvia Novello Presidente di Women Against Lung Cancer in Europe (WALCE) -.



Il relax delle ferie, le tante distrazioni, la compagnia e il sostegno di amici e parenti sono infatti ottimi incentivi per chi ha deciso di dire addio alle "bionde". Perdere il vizio è difficile ma non impossibile. Bastano alcune semplici regole". Ecco le principali:

- Ricorda che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
- Cambia le abitudini: mangiate più leggero, preferite l'acqua agli alcolici e bevete meno caffè
- Tieniti occupato con qualche hobby per pensare il meno possibile alle sigarette
- Non utilizzare periodi di crisi per dire "ne fumo solo una"
- Evita tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
- Premiati, usa ad esempio i soldi risparmiati per farvi un regalo

### IL NOSTRO PROGETTO SUL SITO DELLA TV

#### Il Ritratto della Salute on line su



Il Ritratto della Salute è online sul portale di Sky Sport HD (sport.sky.it). Vicino alle notizie della tua squadra del cuore puoi trovare tante informazioni utili sul benessere, con il bollino delle principali società scientifiche italiane. Clicca sul bottone "Salute" e leggi ogni giorno i consigli dei più importanti esperti nazionali su temi come stili di vita, sport, alimentazione, wellness con news, consigli, chat e video.